



# Muzongué



Categoria  
Peixe



Tempo de preparação  
Médio



Dificuldade  
Fácil



Custo  
Médio



Com quem?  
Com amigos



Nº de pessoas  
4 pessoas

## Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

- 6 postas de garoupa grandes (aprox. 800 g)
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 3 tomates maduros
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1,5 litros de água
- 500g de batata-doce
- 250g de peixe seco (demolido por 1 hora)
- 1 malagueta gindungo (opcional)
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de fungo para acompanhar (opcional)

## Modo de preparação

1

Comece por picar os alhos e o tomate e cortar as cebolas em rodelas bem finas. De seguida coloque um generoso fio de azeite num tacho largo e adicione os ingredientes anteriores juntamente com a água e a polpa de tomate. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver por 5 minutos.

2

Junte a batata doce descascada e cortada em rodelas de 1 cm e a malagueta gindungo cortada em rodelas muito finas. Tape e deixe cozinhar por 10 minutos.

3

Por último adicione o peixe fresco e o peixe seco em cubos e cozinhe por mais 10 minutos.

4

Sirva o muzongué de imediato acompanhado do fungo.

## Produtos utilizados



Virgem Extra  
Azeite Virgem Extra

## Veja também

---

Peixe Rápido Fácil

*Tosta de cavala com laranja*

---

Peixe Rápido Fácil

*Bagel com filete de atum e pickles de cebola roxa*

---

Peixe Médio Fácil

*Torre de bacalhau de cebolada de pimentos e batatas laminadas*

---

Peixe Rápido Médio

*Bacalhau à brás*

---

Peixe Demorado Fácil

*Salada de polvo com batatas e feijão verde*

---



*Mais receitas em*

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide